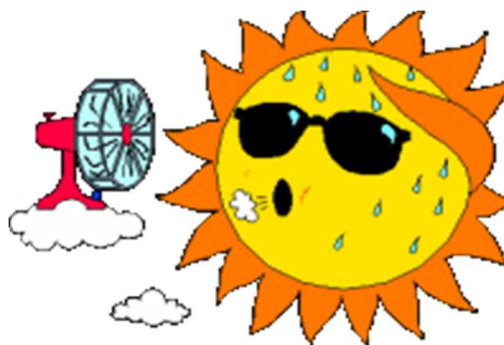


## SOS CANICULE

Mardi 30 juin, dans le cadre du Plan Canicule, le département de Loire Atlantique est passé en niveau jaune « **avertissement chaleur** », il est donc important de prendre quelques précautions :

Lors d'une vague de chaleur, c'est le moment d'agir tous les jours pour que tout se passe bien !

- ☼ Appeler ses voisins et ses amis : **ne pas rester isolé** ;
- ☼ Penser à aider ses proches, surtout ceux qui risquent de ne pas demander de l'aide à temps ;
- ☼ **Protéger son habitation** contre la chaleur : baisser les stores la journée et les relever le soir pour faire circuler l'air frais, pendre un linge humide devant la fenêtre. Si cette habitation ne peut pas être rafraîchie, passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais repéré à l'avance et facilement accessible ;
- ☼ **Eviter les efforts** aux heures les plus chaudes ;
- ☼ Agir rapidement en cas de signes qui doivent alerter chez soi et chez les autres (soif, lèvres sèches, fatigue anormale, légère perte de poids...) ;
- ☼ **Maintenir le corps frais** : vêtements amples et légers, boire régulièrement sans attendre d'avoir soif, utiliser un ventilateur ou un brumisateur, prendre des douches fraîches...



### **Vous êtes professionnels : Comment Lutter contre l'isolement en cas de forte chaleur ?**

- ☼ S'assurer de l'existence d'une personne référente joignable par téléphone, mail ou sms durant toute la période de prévention (jusqu'au 31 août) ;
- ☼ En l'absence de référent permanent, signaler, avec son accord, la personne aux services sociaux, en particulier au CCAS, ou à la mairie ;
- ☼ Vérifier la coordination des aides, le nombre de visites à domicile prévues et l'adéquation avec les besoins de la personne ;
- ☼ Inscrire les coordonnées des personnes ressources, familiales et professionnelles (médecin traitant, auxiliaire de vie, service de soins...) sur un document, mis en évidence près du téléphone.

**0 800 06 66 66 - Canicule Info Service**  
(appel gratuit depuis un poste fixe)

## Conseils pour prévenir les actes de délinquance

Les personnes âgées sont fragiles et de ce fait plus exposées aux délinquants, qui n'hésitent pas à agir par ruse.

Vous êtes particulièrement exposés aux :

- abus de faiblesse
- vols à l'arraché
- arnaques sur internet
- cambriolages
- escroqueries
- pickpockets.

### Les numéros utiles :

- Gendarmerie : **17**
- Numéro d'urgence : **112**
- Pompiers : **18**
- SAMU : **15**
- Mon médecin : ...
- Ma mairie : ...
- Le gardien d'immeuble : ....
- Mes voisins : ...
- Carte de crédit perdue ou volée : 0 892 705 705
- Opposition chéquier : 0 892 683 208

### Les gestes de prudence

- ↪ Fermez à clé votre maison même lorsque vous êtes à l'intérieur,
- ↪ Evitez de laisser les fenêtres ouvertes surtout pendant la saison estivale,
- ↪ Ne pas laisser la clé en évidence sous un paillason ou un pot de fleur, la confier à quelqu'un de confiance,
- ↪ Faites installer sur votre porte un œilleton et un entrebâilleur,
- ↪ Entreposez vos outils et les échelles dans des locaux fermés,
- ↪ N'inscrivez que votre nom sur la boîte aux lettres, évitez les termes « veuf », « veuve », « madame » ou « mademoiselle »

### Si vous êtes victime d'une agression :

- N'opposez aucune résistance votre vie est plus précieuse que vos biens,
- Criez pour attirer l'attention des autres passants,
- Tentez de mémoriser le maximum de détails concernant les éléments physiques de votre agresseur et contactez au plus vite la police ou la gendarmerie pour déposer plainte.

